

# 幼児期のおやつ(3~5歳)

中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科 森口里利子

幼児期は体は小さくても、発育が著しく活動量も多いため、多くのエネルギーや栄養素が必要となります。しかし、消化器官は未発達で1回に食べられる量も少ないので、1日3度の食事だけでは必要量を満たすのは難しくなります。そこで、**おやつ(間食)は第4の食事として、楽しみながら不足分のエネルギーや栄養素、水分を補給しましょう！**

## おやつ(間食)の時間・回数とは？

午後に1回がおすすめです。  
次の食事の時間まで2~3時間はあけ、食事の際に空腹になるようにしましょう。

おやつは、食事に影響しない時間と量にしましょう！



## おやつ(間食)の量は？

1日に必要なエネルギー量(kcal)

3~5歳	男児1,300	女児1,250
------	---------	---------

おやつ(10~15%)

150~200kcal

## おやつ(間食)におすすめの食品は？

### エネルギーの補給



おにぎり・パン・いも など

※食物アレルギーをお持ちのお子様の場合は、医師の指示に従ってください。

### カルシウムの補給



牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚 など

### ビタミン・食物繊維の補給



野菜・くだもの など

## おやつ(間食)の組み合わせ例

じゃこおにぎり小1個+麦茶 (160kcal)

ロールパン1個+牛乳100ml (160kcal)

ふかし芋70g+牛乳100ml (170kcal)

ヨーグルト80g+レーズン大さじ1+バナナ1/2本 (120kcal)

クラッカー2枚+みかん1個+牛乳100ml (150kcal)

## 時には手作りおやつも...

### 黒糖おからスコーン



<材料(4人分)>  
薄力粉 80g  
重曹 0.4g  
生おから 20g  
菜種油 20g  
黒砂糖 12g  
水 16g  
酢 4g  
塩 0.8g

エネルギー:136kcal(1人分)

- 薄力粉と重曹はふるって菜種油を加えてすり混ぜ、おからを加えて混ぜる。
- 別のボウルに黒砂糖と水を溶かし、酢、塩を加える。  
①に加えて混ぜ、一つにまとめる。
- 1.5cm厚さにのばし、包丁で四角に切り分ける。
- 180℃に温めたオーブンで16分焼く。

※砂糖の代わりにミネラルを多く含む黒砂糖を使用しています。食物繊維豊富なおからでふわり柔らかなスコーンです。牛乳とご一緒に。

## 市販のおやつ選びのポイント

- 甘すぎるもの、食塩、脂肪分が多いものは虫歯、偏食、肥満の原因にもなりますので、できるだけ避けましょう。
- 甘い飲み物(スポーツドリンク、乳酸菌飲料、果汁入り野菜ジュース)は糖類が多く、エネルギーの摂りすぎや甘い味に慣れてしまうので、飲みすぎないように飲む量を決めましょう。



スティックシュガー9本分 (500ml中)  
※スティックシュガー=3g



スティックシュガー4本分 (65ml中)



スティックシュガー5本分 (200ml中)



食品に記載されている**栄養成分表示**を参考にしよう！

栄養成分表示	1袋(70g)当たり
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

<お問い合わせ先>  
中村学園大学  
福岡市城南区別府5-7-1  
連携推進部 TEL 092-851-5579



# 大切なお子さまを食中毒から守るために

小さなお子さまは抵抗力が弱く、食中毒になると重症化するケースがあります。特に、加熱不十分な肉を原因とする食中毒は市内で多発しており、注意が必要です。

## 肉の食中毒を防ぐには？

- ① 生肉を触ったあとは手をよく洗う。
- ② 調理器具は肉用とその他用に分ける。
- ③ 生肉を扱う箸やトングと食べる箸は分ける。
- ④ 肉は中心部分の赤みが消えるまでしっかり加熱する。
- ⑤ 生肉に触れた付け合わせの野菜もしっかり加熱する。

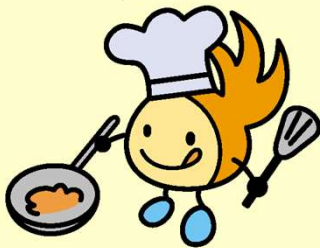


肉だけでなく、**肉に触れた手や調理器具の汚染**にも注意が必要だね！



城南区シンボルキャラクター 油山の妖精「ニコリん」

肉汁や断面の色で加熱具合を確認しよう！  
(中心温度75℃1分以上)



## 特に注意すべき肉や食品は？

### ① ひき肉調理品や加工肉

食中毒菌が肉の内部まで入り込んでいる可能性があるため、十分に加熱する必要があります。

例)ハンバーグ、メンチカツ、成形肉※1、テンダライズ処理した食肉※2

※1 骨の周りから削り取った端肉や内臓肉を結着したもの

※2 筋や繊維を切断して肉を柔らかくしたもの

### ② 生又は加熱不十分な鶏料理

例)鶏刺し、鶏タタキ、鶏レバーのレア焼き など



## 鶏肉の豆知識

### ○「鶏肉の汚染率」は意外と高い！

約60%が食中毒菌(カンピロバクター)に汚染されているというデータがあります。

### ○「新鮮だから生で食べても安全」は誤り！

鶏肉による食中毒は、新鮮な場合でも発生します。

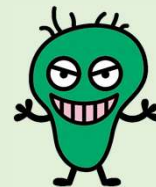
### ○「表面を加熱すれば安全」は誤り！

表面を軽く加熱する程度では、菌は死滅しません。

### ○「後遺症」が残る場合がある！

カンピロバクター食中毒では、神経麻痺を発症し治らない場合があります。

鶏刺しやレア焼き等は**お子さまに食べさせない**ことが重要だね！



城南区シンボルキャラクター O-157の王様「ワルもん」

## その他のトピックス



**1歳未満のお子さまにはハチミツを食べさせないで！**

- ・1歳未満のお子さまがハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子等を食べると乳児ボツリヌス症を発症することがあります。
- ・ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱では死滅しません。

